



Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

tel. 12 653 05 08 lub 501411416

www.cas-zeglarz.pl www.facebook.com/caszeglarz

Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

Adres: ul. Kozia 22, Kraków

kontakt – tel.: 501 411 416

e-mail: caszeglarz@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 – 14.00
wtorek	10.00 – 14.00
środa	10.00 – 14.00
czwartek	10.00 – 14.00
piątek	10.00 – 14.00

Harmonogram zajęć stałych – KWIECIEŃ 2019

Obowiązuje od 5 kwietnia 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	8.30 - 10.00	Zajęcia w szkatni	Bez 29.04
	10.00 – 11.30	Język angielski - kontynuacja	Bez 29.04
	11.45 - 13.15	Kultury świata: taniec orientalny	Bez 29.04
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Wtorek	8.30 - 10.00	Zajęcia w szkatni	Bez 19.04
	10.00 - 11.30	Akademia zdrowego życia	Bez 30.04
	11.30 – 13.00	Joga	Bez 30.04
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Środa	8.00 - 9.30	Zajęcia w szkatni	
	9.30 - 11.00	Język hiszpański	
	11.00 – 11.45	DISCOFOX/ Taniec dla każdego	

	12.00 – 12.45	Zdrowy kręgosłup I grupa	
	13.00 – 13.45	Zdrowy kręgosłup II grupa	
	14.00 – 15.30	Domowa pracownia Ozdoby wielkanocne (wianki)	Tylko 17.04 Zapisy, ilość miejsc limitowana
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Czwartek	8.30 -10.00	Zajęcia w szkatni	
	10.00 – 11.30	Tai chi	
	11.30 – 13.00	Zajęcia dziennikarsko-filmowe Kręcimy film o CAS	
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
Piątek	8.30 - 10.00	Zajęcia w szkatni	Bez 19.04
	10.00 – 11.30	Internet bez tajemnic	Bez 19.04
	11.30 - 12.15	Zajęcia żeglarskie – teoria	Bez 19.04
	12.15 - 13.00	Grupa śpiewająca – Śpiewamy szanty i nie tylko	Bez 19.04
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	

Zajęcia dodatkowe w CAS „Żeglarz” – KWIECIEŃ 2019

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.04.2019	19.00	"My z ZMP – komunistyczna rewia" Krakowskie Forum Kultury, Mikołajska 2	Zapisy u koordynatora
11.04.2019	14.00	Wycieczka „Poznajemy Kraków” Odkrywamy Podgórze: Kamieniołom Libana i Kopiec Krakusa	Zapisy u koordynatora
25.04.2019	18.00	NEPTUNALIA CAS Żeglarz Tawerna KŻ Horn	Przychodzimy WSZYSCY !!!

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.